

CONTROL DE SALUD 10 -11 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

José Alberto Macías Pingarrón, Prado Leo Canzobre

La pubertad es un tiempo de transición entre la niñez y la edad adulta durante el cual los cuerpos cambian rápidamente. Es un tiempo en el que los jóvenes quieren más independencia y privacidad. Puede que empiecen a manifestar sentimientos afectivo-sexuales, se enfrenten con la presión de los amigos, comiencen a preocuparse por su apariencia física y tengan problemas de autoestima.

ALIMENTACIÓN

Enséñele a su hijo a elegir alimentos saludables; sea usted un buen ejemplo de hábitos alimentarios. Procure hacer la mayoría de las comidas en familia sin televisión para charlar.

La alimentación debe ser variada y equilibrada. Debe realizar un desayuno completo (lácteo, tostadas o cereales sin azúcares añadidos, y fruta). En el recreo que alterne bocadillos con fruta natural. En el almuerzo, es recomendable el consumo de legumbres una o dos veces por semana, la carne y el pescado deben ir acompañados de verduras o ensaladas. Para merendar hay muchas opciones saludables (leche con cereales, bocadillos o fruta). Al final del día debe haber tomado al menos 2 piezas de fruta y al menos medio litro de leche o derivados lácteos. Es aconsejable que el pan y los cereales sean integrales. Beba siempre agua. Es la bebida más sana.

Limite los dulces y las bebidas con azúcar. Limite el consumo de alimentos preparados, salados en exceso y del tipo de patatas fritas tipo "chips", bollería industrial y otros alimentos con muchas calorías y escaso valor nutritivo.

Consulte con su pediatra si cree que su hijo/a muestra conductas inusuales alimentarias.

HIGIENE y SALUD BUCODENTAL

Es aconsejable una ducha diaria, cepillarse los dientes después de todas las comidas y antes de ir a la cama. Use siempre pasta con flúor 1500 ppm y una vez al día seda dental.

Utilice el Programa de Asistencia Dental Infantil y revise el estado de salud su bucodental.

SUEÑO. EJERCICIO FISICO Y DEPORTE

Debe favorecer un horario regular y al menos 8 horas de sueño.

Alentar la actividad física realizando actividad física de 60 minutos 2-3 veces a la semana.

HÁBITOS SALUDABLES

No fume; en cualquier caso, evite fumar en casa o en su presencia. Ofrézcale consejo e información sobre los efectos nocivos del alcohol, tabaco y otras drogas.

Promueva hábitos posturales adecuados y uso correcto de la cartera o mochila.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Enséñele normas de seguridad en el hogar, cómo conectar y desconectar el gas, electrodomésticos, electricidad, etc.

Debe usar protector solar siempre que esté expuesto al sol y aprender a nadar si no sabe.

Normas de seguridad vial. Uso del cinturón de seguridad y de casco si monta en bicicleta, patines, patinete. Está prohibido el uso de patinetes eléctricos en menores de 15 años.

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO Y AFECTIVIDAD.

Estimule la lectura y otras aficiones. Pase tiempo en familia y participe en actividades junto a su hijo/a. Aliente las buenas relaciones entre hermanos.

Motívele para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar. Determine los quehaceres del hogar que podrían ser apropiados para su hijo.

Dele normas fijas razonables para el uso de la televisión, música, video, ordenador. No debe dedicarle más de 2 horas al día. No se aconseja el uso de teléfono móvil en menores de 12 años. Si se conecta a internet utilice el control parental.

Establezca límites claros para el comportamiento del niño.

Conozca a los amigos de su hijo y sus familias. Promueva la interacción por equipo o actividades del grupo. Aliente las interacciones positivas con maestros y otros adultos.

Contribuya a elevar su autoestima con afecto y alabanzas; y ofrezca mensajes positivos sobre la imagen corporal.

El acoso escolar es un problema serio que afecta a muchos jóvenes. Si sospecha que alguien está molestando, intimidando o haciendo sentir mal de alguna manera a su hijo, anímele a hablar con usted o un adulto de confianza en la escuela (maestro, consejero o director). Recuérdele que no está solo y que hay personas dispuestas a ayudarlo. Es importante enseñarle a ser solidario y no ser espectador si ve que alguien siendo acosado.

EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

Anticipe información a su hijo/a sobre cambios fisiológicos corporales. Prepare al chico/a para el desarrollo sexual, menstruación, sueños mojados;

Trate de responder siempre de manera adecuada a las preguntas sobre la sexualidad. Use libros apropiados para su edad. Comente

la información que reciben en la escuela.

VACUNAS

A los 12 años le corresponde la vacuna contra el meningococo ACWY y la vacuna contra el papilomavirus. Existen vacunas no financiadas (vacuna del meningococo B), y puede vacunarse en cualquier momento.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 13-14 AÑOS.